GENTE in cucina

sommario

11

25

40

46

61

AVOCADO

INSALATE DI CEREALI

COZZE

SCALOPPINE

MELONE

PORTATE IN TAVOLA LA FRESCHEZZA
Il nostro menu propone ricette con l'avocado, insalate di cereali, ottime come piatto unico, cozze in mille modi e gustose scaloppine. Si chiude in dolcezza con i dessert al melone.

AVOCADO
il tocco esotico che esalta ogni piatto

Insalata di gamberetti

Preparazione
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 avocado * 200 g di gamberetti lessati * 2 pomodori * 200 g di provola dolce * 2 cucchiai di yogurt * 1 mazzetto di erba cipollina * 1 lime * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate e tagliate a metà gli avocado e privateli dei noccioli. Con un cucchiaio, ricavate parte della polpa e riducetela a dadini. Irrorate tutto con il succo del lime. Dividete a metà i pomodori, eliminate i semi e riduceteli a dadini. Tagliate a tocchetti la provola. In una ciotola, mescolate i dadini di avocado e pomodori, la provola e i gamberetti. Condite con olio, sale e pepe. Farcite gli avocado con l'insalata. Aggiungete lo yogurt e l'erba cipollina tagliuzzata e servite subito.

Bavette con crema ai piselli

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di bavette * 2 avocado * 120 g di piselli sgranati * 150 g di pomodori datterini * 1 scalogno * 1 spicchio d'aglio * 150 g di feta * 2 cucchiai di pinoli * 1 mazzetto di basilico * ½ limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate gli avocado a metà, privateli dei noccioli e sbucciateli. Frullateli nel mixer con il succo del limone, mezzo spicchio d'aglio spellato, qualche foglia di basilico, i pinoli, sale, pepe, un filo d'olio e, se occorre, poca acqua per ottenere una salsa liscia. Lessate i piselli 3 minuti in acqua salata. In una padella, fate appassire in un filo d'olio lo scalogno e l'aglio rimasto, spellati e tritati. Unite i piselli e i pomodorini, lavati e tagliati a metà, e saltate qualche istante. Versate nella padella la salsa di avocado, mescolate e spegnete. Intanto, lessate le bavette in acqua bollente salata. Stemperate il condimento nella padella con poca acqua di cottura della pasta. Scolate le bavette, ripassatele nel condimento e servitele con la feta sbriciolata e basilico fresco.

Spaghetti d'estate

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti * 1 avocado * 120 g di pomodorini rossi e gialli * ½ peperone rosso * ½ peperone giallo * 1 zucchina * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * ½ limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite peperoni e zucchina. Tagliate i primi a losanghe e la seconda a fettine. Conditeli con un filo d'olio e passateli su una griglia finché iniziano a intenerirsi. Salate e trasferite in una terrina. In una padella, fate dorare l'aglio spellato con un filo d'olio. Eliminatelo e unite i pomodorini lavati e tagliati a metà. Saltate 5 minuti, salate e spegnete. Aggiungeteli nella terrina insieme al prezzemolo tritato. Unite l'avocado, mondato e tagliato a dadini, e il succo del limone. Regolate di sale e pepe. Lessate gli spaghetti in acqua bollente salata, scolateli al dente, trasferiteli nella terrina, mescolate e servite.

Toast con le uova

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 10 minuti

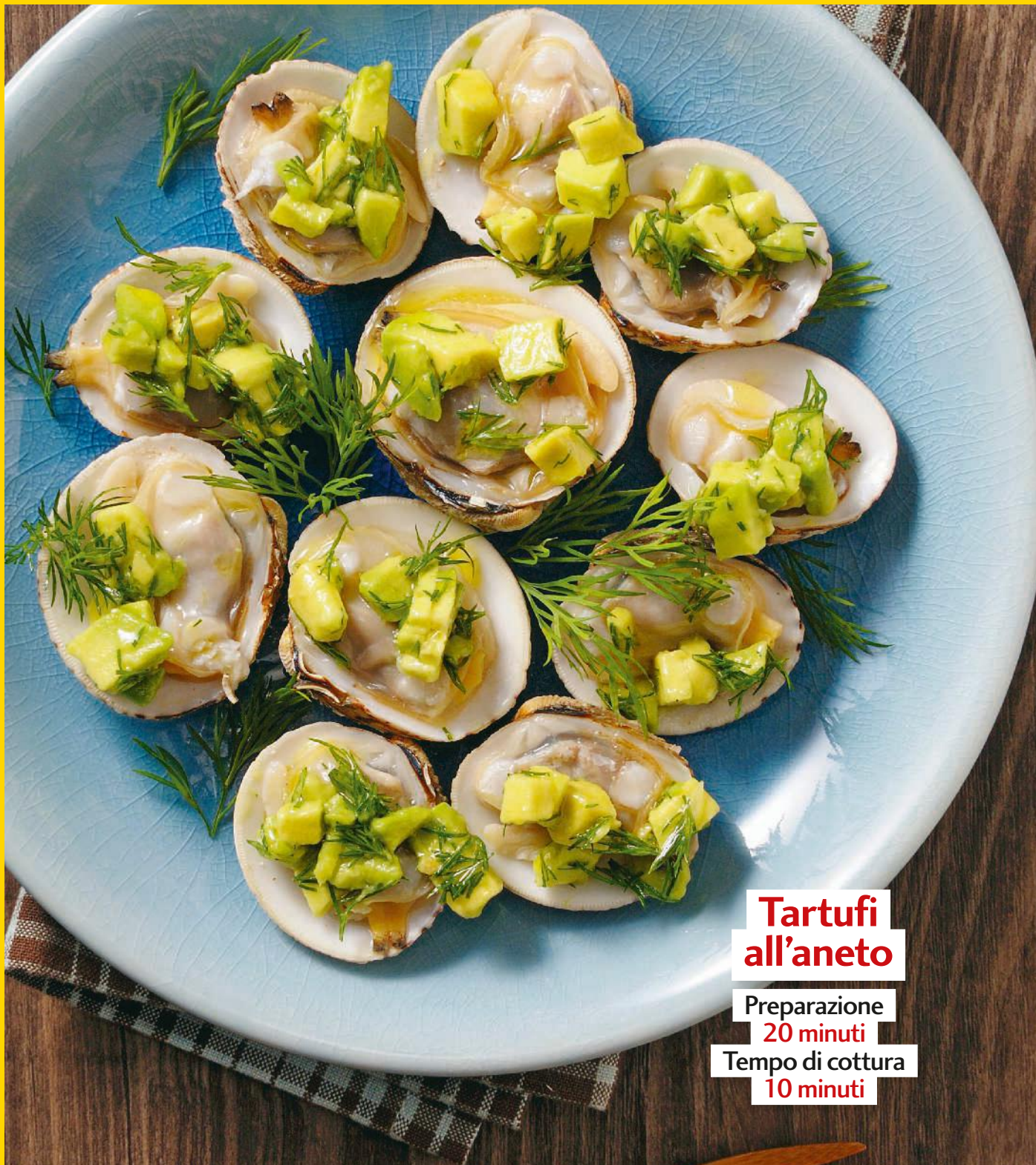
INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 fette di pancarrè integrale * 4 uova * 1 avocado * 1 lime * 1 mazzetto di erba cipollina * Burro * Sale e pepe

Foderate una placca con carta forno. Sgusciate le uova raccogliendo gli albumi in una ciotola e i tuorli ognuno in una tazzina. Montate gli albumi a neve con un pizzico di sale. Disponeteli sulla placca formando 4 mucchietti con un incavo al centro. Infornate a 160° per circa 6 minuti, finché gli albumi iniziano a dorare. Intanto, imburrate le fette di pancarrè. Sfornate la placca, fate scivolare i tuorli negli incavi degli albumi e disponete accanto le fette imburrate. Rimettete in forno 3-4 minuti. Pulite nel frattempo l'avocado e frullate la polpa con il succo del lime, sale e pepe. Spalmate questa crema sui toast, trasferitevi le uova delicatamente, con una paletta, e condite con sale ed erba cipollina tagliuzzata.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di gamberi * 1 avocado * 100 g di formaggio fresco spalmabile * 1 ciuffo di maggiorana * 1 lime * Paprica * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sgusciate e private del filo nero i gamberi, lavateli e lessateli pochi minuti in acqua salata. Tagliatene alcuni a metà per il lungo (lasciatene 8 interi per decorare) e conditeli tutti in una ciotola con un filo d'olio. Frullate la polpa dell'avocado con il succo del lime, olio, sale, pepe e maggiorana. Mescolate la crema in una terrina con il formaggio. Rivestite 4 stampini di pellicola, lasciata sbordare. Sistemate lungo i bordi alcuni gamberi divisi a metà, con il taglio verso l'esterno. Riempite con la mousse e i gamberi tagliati rimasti. Chiudete con la pellicola che sborda e passate in frigo 2 ore. Sformate e servite con i gamberi rimasti, paprica e maggiorana fresca.

Mousse ai gamberi

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

Tartufi all'aneto

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di tartufi di mare * 1 avocado * 1 ciuffo di aneto * 2 lime * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i tartufi e fateli riposare 2-3 ore in acqua salata. Scolateli e fateli aprire in una padella, coperta, con un filo d'olio. Sgocciolateli ed eliminate le valve vuote. Sistemateli in un piatto e irrorateli con il succo di un lime. Tagliate a metà l'avocado, eliminate il nocciolo, ricavate la polpa e tagliatela a dadini. Conditeli col succo del lime rimasto, olio, sale, pepe e ciuffi di aneto. Distribuiteli sui tartufi e servite.

Sformatini di granchio

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
80 g di polpa di granchio in scatola * ½ avocado * 1 spicchio d'aglio * 250 ml di latte * 1 uovo * 1 tuorlo * peperoncino in fiocchi * 55 g di farina * 25 g di burro, più quello per gli stampini * Sale

In una padella, dorate l'aglio spellato con un filo d'olio e una presa di peperoncino. Aggiungete la polpa di granchio e fate insaporire qualche istante. Spegnete, levate l'aglio e lasciate raffreddare. Riscaldate in un pentolino latte e burro fino al bollore. Pulite l'avocado e frullate la polpa. In una terrina, sbattete con una frusta a mano l'uovo e il tuorlo. Unite a filo metà latte, incorporate la farina, il latte rimasto, la polpa di granchio e l'avocado. Regolate di sale e versate in 6 stampini da budino imburrati. Infornate un'ora a 160°. Fate intiepidire, sformate e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
24 gamberi * 2 avocado * 2 cetrioli * 1 cipollotto * 1 spicchio d'aglio * 2 lime * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale

Sgusciate i gamberi, privateli del filo nero e lavateli. Lavate gli avocado, tagliateli a metà, privateli dei noccioli e recuperate la polpa. Irrorate tutto con il succo di un lime. Tenete le bucce in frigo, coperte con pellicola. Mondate i cetrioli privandoli dei semi e tagliateli a pezzetti. Tenete da parte in frigo qualche pezzetto di cetrioli e frullate il resto con il cipollotto pulito, la polpa di avocado, il succo del lime rimasto, sale e poca acqua, se occorre, per ottenere una crema liscia. Trasferitela in una ciotola, coprite con pellicola e tenete in frigo. Fate dorare l'aglio sbucciato in una padella con un filo d'olio, eliminatelo, unite i gamberi, saltateli 3 minuti e salate. Fate raffreddare. Farcite le bucce degli avocado con la crema, i gamberi e i pezzetti di cetrioli tenuti da parte. Guarnite con il basilico a filetti e servite.

Spuma ai cetrioli

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

AVOCADO

Barchette farcite

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
6 uova * 1 avocado * 1 mazzetto di ravanelli * 1 limone * 2 cucchiai di panna acida o yogurt greco * 1 mazzetto di erba cipollina * Peperoncino in fiocchi * Olio extravergine d'oliva * Sale

Immergete le uova 10 minuti in acqua bollente, passatele sotto l'acqua fredda, sgusciatele, tagliatele a metà e ricavate i tuorli. Dividete l'avocado a metà, privatelo del nocciolo, ricavate la polpa e schiacciatela in una ciotola con il succo del limone. Sbriciolate i tuorli e aggiungeteli al composto di avocado insieme alla panna acida (o allo yogurt). Condite con un filo d'olio, sale, peperoncino e amalgamate. Farcite i mezzi albumi (a piacere con una tasca da pasticciere). Pulite i ravanelli, tagliatene alcuni a fettine sottili e guarnite le uova. Completate con l'erba cipollina tagliuzzata e servite con i ravanelli rimasti a parte.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
400 g di polpa di granchio in scatola * 2 avocado * 2 cucchiai di maionese * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 mazzetto di erba cipollina * ½ limone * Zenzero in polvere * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In una ciotola, mescolate la polpa di granchio con la maionese, il prezzemolo tritato e l'erba cipollina tagliuzzata. Tagliate a metà gli avocado, privateli dei noccioli, recuperate la polpa e riducetela a dadini. Conditeli in una terrina con il succo del limone, sale, pepe e uniteli alla polpa di granchio. Miscelate in una ciotolina un filo d'olio con un pizzico di zenzero e una macinata di pepe. Irrorate il condimento sull'insalata e mescolate. Con l'aiuto di un coppapasta, dividete l'insalata nei piatti. Pepate a piacere e servite.

Ortolana marinara

Preparazione
20 minuti

Cheese cake salata

Preparazione 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di polpa pulita di avocado * 300 g di yogurt greco * 250 g di formaggio fresco spalmabile * 250 g di cracker * 10 g di gelatina in fogli * 1 lime * 130 g di burro * Sale e pepe

Sbriciolate i cracker nel mixer e mescolateli con il burro fuso. Dividete il composto in 4 anelli, posti su una placca e rivestiti di pellicola, livellando bene. Passate in frigo 30 minuti. Mettete la gelatina ammollo 10 minuti in acqua fredda. Strizzatela e scioglietela in 2 cucchiai di acqua bollente. Lavate il lime, grattugiate la scorza e spremete il succo. Mescolateli con la polpa d'avocado schiacciata, il formaggio, lo yogurt, sale e pepe. Unite la gelatina, amalgamate e versate negli stampini. Fate rassodare 5-6 ore in frigo prima di sformare e servire, decorando a piacere.

Tartare alla messicana

Preparazione
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
450 g di filetto di manzo * 1 avocado * 2 lime * 200 g di pomodori datterini * 1 cipollotto * 1 peperoncino jalapeño * 1 ciuffo di coriandolo o prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private il filetto di eventuali parti grasse e nervetti e tritatelo al coltello o passatelo rapidamente al mixer. Condite la carne in una pirofila con olio, sale e il succo di un lime. Coprite con pellicola e fate riposare 30 minuti in frigo. Lavate i pomodori e tagliateli a pezzetti. Mondate e tritate cipollotto, peperoncino e coriandolo (o prezzemolo) e mescolateli alla carne. Servite la tartare con l'avocado pulito e tagliato a spicchi, spruzzati con il succo del lime rimasto.

INSALATE con i cereali sono tutte da gustare

Polpo alle alghe

Preparazione 10 minuti
Tempo di cottura 1 ora e 5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 g di quinoa * 1 polpo pulito da circa 600 g * 1 zucchina * 50 g di insalata pronta di alghe wakame (nei negozi di specialità orientali) * Sesamo nero * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate il polpo e lessatelo per 45-50 minuti in acqua bollente. Lasciatelo raffreddare nella sua acqua e scolatelo. Tagliatelo a fettine finissime e conditele con olio, sale, pepe, il succo del limone. Fate marinare un'ora. Sciacquate in un colino la quinoa, mettetela in un pentolino con 300 ml di acqua salata, portate a bollore e cuocete 10-12 minuti, finché l'acqua è assorbita. Trasferitela in una terrina, condite con un filo d'olio e fate raffreddare. Unite alla quinoa il polpo, l'insalata di alghe, una presa di semi di sesamo e mescolate. Lavate la zucchina, tagliatela a nastri sottili per il lungo e uniteli all'insalata. Completate con un filo d'olio e servite.

Bulgur di fichi

Preparazione 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
220 g di bulgur * 6 fichi * 60 g di gherigli di noci * ½ arancia * 1 mazzetto di prezzemolo * 30 g di miele * Olio extravergine d'oliva * Sale

Versate il bulgur in una terrina. Versatevi sopra 440 ml di acqua bollente salata, unite un filo d'olio, coprite e lasciate riposare 20 minuti. Lavate l'arancia, grattugiate la scorza, spremete il succo e mescolateli in una ciotolina con il miele, olio e sale. Versate sul bulgur e amalgamate. Aggiungete i fichi, lavati e tagliati a spicchi, le noci spezzettate e il basilico tagliuzzato. Mescolate e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di orzo perlato * 1 zucchina * 4 fette di ananas * 100 g di mirtilli * 100 g di uva * 1 mela * ½ arancia * 1 fetta di limone * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lessate l'orzo in acqua salata con la fetta di limone. Scolatelo, conditelo in una terrina con un filo d'olio e fate raffreddare. Lavate l'uva e i mirtilli. Pulite e affettate la mela. Riducete a pezzetti le fette di ananas. Lavate e grattugiate la zucchina. Unitela all'orzo insieme alla frutta. Emulsionate in una ciotolina il succo dell'arancia con 2-3 cucchiai di olio, sale e pepe. Versate la salsina sull'orzo, amalgamate delicatamente e servite in tavola.

Orzo all'ananas

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Chicchi misti alla melagrana

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g di grano a cottura rapida * 50 g di quinoa * 50 g di riso selvaggio * 1 patata * 50 g di lenticchie lessate * 1 melagrana * 30 g di gherigli di noce * 100 g di feta * 1 limone * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate separatamente in acqua salata il grano, il riso e la patata, pelata e tagliata a dadini. Sciacquate la quinoa in un colino, mettetela in un pentolino con 100 ml di acqua salata, portate a bollore e cuocete 10-12 minuti, finché l'acqua è assorbita. Mescolate in una terrina quinoa, grano, riso, dadini di patata e un filo d'olio. Regolate di sale e pepate. Sgranate la melagrana e unite i chicchi ai cereali con le lenticchie, la feta sbriciolata, le noci spezzettate, poco olio, il succo del limone e il prezzemolo tritato.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di fregola * 200 g di ceci lessati * 2 carote * 50 g di mirtilli rossi disidratati o uvetta * 50 ml di yogurt * 1 ciuffo di menta * Curry * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate la fregola in acqua bollente salata, scolatela e conditela in una ciotola con un filo d'olio. Raschiate e tagliate a julienne le carote. Fatele saltare un paio di minuti in una padella con poco olio. Unite i ceci, i mirtilli o l'uvetta, spolverizzate a piacere di curry e aggiungete lo yogurt. Regolate di sale, pepate e fate insaporire qualche istante. Spegnete, fate intiepidire, versate l'intingolo sulla fregola e mescolate. Servite l'insalata tiepida, con la menta.

Fregola con i ceci

Preparazione 10 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

Quinoa esotica

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
180 g di quinoa * ½ peperone rosso * 1 carota * 1 cipolla rossa * 50 g di fave sgranate * 1 mango * 50 g di noci macadamia * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate la quinoa in un colino, mettetela con 360 ml di acqua salata in un pentolino, portate a bollore e cuocete 10-12 minuti finché l'acqua è assorbita. Trasferitela in una terrina con un filo d'olio e fate raffreddare. Tagliate a dadini la carota raschiata e il peperone pulito. Spellate e tritate la cipolla. Sbucciate il mango e tagliatelo a pezzetti. Sbollentate le fave e privatele delle bucce. Mescolate alla quinoa gli ingredienti preparati e un filo d'olio. Regolate di sale, pepate, unite le noci, il prezzemolo tritato e servite.

Trionfo di frutta secca

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
180 g di quinoa * 80 g di nocciole sgusciate * 30 g di pinoli * 1 limone * 1 mazzetto di timo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate la quinoa in un colino, mettetela in un pentolino con 360 ml d'acqua salata e un rametto di timo, portate a bollore e cuocete 10-12 minuti finché l'acqua è assorbita. Trasferitela in una terrina, eliminate il timo, condite con un filo d'olio e fate raffreddare. Tostate qualche istante i pinoli e le nocciole in una padellina antiaderente. Tritate grossolanamente le nocciole, aggiungete tutta la frutta secca alla quinoa, unite ancora un filo d'olio e il succo del limone, regolate di sale, pepate e mescolate. Guarnite con timo fresco.

Julienne di cavolo all'arancia

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 12 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
180 g di quinoa * ½ cavolo cappuccio rosso * 1 peperone giallo * 80 g di misticanza * 80 g di ceci lessati * 2 arance rosse * 30 g di gherigli di noci * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate la quinoa in un colino, mettetela in un pentolino con 400 ml di acqua salata, portate a bollore e cuocetela finché l'acqua è assorbita (10-12 minuti). Conditela in una terrina con un filo d'olio e fate raffreddare. Lavate il cavolo rosso, tagliatelo a fettine sottili e mescolatelo con la quinoa. Mondate e riducete a pezzetti il peperone. Pelate le arance al vivo, eliminando scorza e parte bianca, e affettatele. Disponete in un piatto da portata la misticanza lavata, il cavolo con la quinoa, il peperone, i ceci, le noci e le fette di arancia. Condite con olio sale e pepe.

Risoni al salmone

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di risoni * 400 g di filetto di salmone senza pelle * 100 g di fave sgranate * 50 g di piselli sgranati * 1 cuore di lattuga * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private il salmone delle lische, disponetelo su una placca, condite con olio, sale, pepe e infornate 20 minuti a 180°. Sfornate e fate raffreddare. Intanto, lessate i risoni in acqua salata. Scolateli, conditeli in una terrina con un filo d'olio e fate raffreddare. Scottate piselli e fave 5 minuti in acqua salata; a piacere, sbucciate le fave. Lavate e sminuzzate la lattuga. Unite ai risoni il salmone spezzettato, la lattuga, le fave e i piselli. Condite con il succo del limone e ancora un filo d'olio. Regolate di sale, pepate e servite.

Cous cous millegusti

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di cous cous * 1 zucchina * 2 pomodori perini * 1 cipolla rossa * 1 falda di peperone rosso * 1 limone * 1 ciuffo di menta * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate, pulite e tagliate a pezzetti peperone, zucchina e pomodoro. Fate rosolare il peperone e la zucchina in una padella con un filo d'olio. Unite la cipolla sbucciata e affettata, fatela appassire, aggiungete i pomodori, sale e pepe, mescolate e spegnete. Versate il cous cous in una terrina, unite 200 ml di acqua bollente salata e un filo d'olio, coprite e fate riposare 5 minuti. Sgranate il cous cous, unite le verdure e mescolate. In una ciotolina, emulsionate 2-3 cucchiai d'olio con il succo del limone. Versate sul cous cous, rigirate e guarnite con la menta e, a piacere, fettine di limone.

Olive e pomodorini

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
12 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di quinoa * 200 g di pomodorini rossi e gialli * 1 cipollotto * 1 mazzetto di ravanelli * 50 g di olive nere * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate la quinoa in un colino, mettetela in un pentolino con 400 ml di acqua salata, portate a bollore e cuocete 10-12 minuti finché l'acqua è assorbita. Trasferitela in una terrina con un filo d'olio e fate raffreddare.

Pulite i ravanelli e tagliateli a fettine sottili. Lavate i pomodorini, tagliateli a metà e mescolateli in una insalatiera con i ravanelli e le olive. Condite con olio, sale e pepe e unite la quinoa sgranata. Mescolate e servite.

Lattughe ripiene

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di quinoa * 200 g di gamberi sgusciati * 1 cespo di lattuga * 100 g di mais al naturale * 1 spicchio d'aglio * 2 pesche nettarine * 1 ciuffo di prezzemolo * Peperoncino in polvere * Olio extravergine d'oliva * Sale

Sciacquate la quinoa in un colino, mettetela in un pentolino con 400 ml di acqua salata, portate a bollore e cuocetela finché l'acqua è assorbita (10-12 minuti). Conditela in una terrina con un filo d'olio e fate raffreddare. Lavate le pesche e tagliatele a dadini. Private i gamberi del filo nero, lavateli e saltateli in un padella con un filo d'olio e l'aglio schiacciato. Unite le pesche, fate insaporire, condite con peperoncino e sale e spegnete. Versate gamberi e pesche nella quinoa, eliminando l'aglio. Unite il mais, un filo d'olio e rigirate. Lavate la lattuga, sfogliatela e dividete l'insalata nelle foglie. Condite con poco olio e guarnite con il prezzemolo.

Bowl all'uva

Preparazione 10 minuti
Tempo di cottura 12 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di quinoa * 300 g di uva rosata * 30 g di mandorle a lamelle * 1 mazzetto di erba cipollina * 1 cucchiaio di miele * 2 cucchiai di aceto di mele * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate la quinoa in un colino, mettetela in un pentolino con 400 ml di acqua salata, portate a bollore e cuocete finché l'acqua è assorbita (10-12 minuti). Condite la quinoa in una terrina con poco olio e fate raffreddare. Tostate le mandorle in una padellina. Lavate l'uva e tagliate gli acini a metà. Unite tutto alla quinoa. Stemperate il miele in una ciotolina con l'aceto, 2-3 cucchiai di olio, sale e pepe. Irrorate sull'insalata e completate con l'erba cipollina tagliuzzata.

Cous cous ortolano

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di cous cous * 2 zucchine * 1 peperone rosso * 1 cipolla rossa * 1 mazzetto di rucola * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate e affettate le zucchine, sbucciate e dividete a spicchi la cipolla, pulite e tagliate a listarelle il peperone. Saltate le verdure in una padella con un filo d'olio, sale e pepe. Intanto, mettete il cous cous in una terrina, versate 320 ml di acqua salata bollente e un filo d'olio, mescolate, coprite e fate gonfiare 5 minuti. Unite le verdure saltate al cous cous e mescolate. Guarnite la rucola, lavata e asciugata.

COZZE portano a tavola il profumo del mare

Insalata di seppie

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g di cozze * 2 seppie pulite * 2 patate * 1 limone * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le patate e lessatele in acqua salata. Intanto, lavate le seppie, tagliatele ad anelli e lessatele 15 minuti, finché sono tenere. Sgocciolatele e fatele raffreddare. Scolate le patate, pelatele, affettatele e fatele raffreddare. Private le cozze di incrostazioni e barbe, lavatele e lasciatele aprire in un tegame con un filo d'olio e l'aglio spellato. Scolatele, conservando il liquido di cottura, e sgusciatele lasciandone alcune intere. Mescolate cozze, patate e seppie in una terrina. Emulsionate qualche cucchiaio del liquido delle cozze con olio, sale, pepe, prezzemolo tritato e il succo del limone. Condite l'insalata e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg di cozze pulite * 2 zucchine * 1 pomodoro * 1 spicchio d'aglio * 1 limone * Peperoncino in polvere * Vino bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale

Dorate l'aglio schiacciato in una padella con un filo d'olio. Aggiungete le zucchine lavate e tagliate a tocchi. Salate, coprite e fate stufare a fuoco dolce. Unite un pizzico di peperoncino e le cozze lavate, rimettete il coperchio e lasciatele aprire. Intanto, sbollentate il pomodoro, privatelo di semi e acqua e tagliatelo a dadini. Sgocciolate le cozze e privatele delle valve vuote. Riunitele alla zuppetta insieme al pomodoro e servite con spicchi del limone lavato.

Zuppetta con zucchine

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

Crumble con gamberi

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
16 cozze grandi * 8 gamberi sgusciati * ½ cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 250 ml di brodo di pesce * 40 g di mollica di pane * 20 g di farina * 20 g di burro * Olio extravergine d'oliva * Sale

Pulite le cozze eliminando incrostazioni e barbe, apritele con un coltellino ed eliminate le valve vuote. Private i gamberi del filo nero, lavateli e tagliateli a pezzetti. Sciogliete il burro in un pentolino a fuoco dolce. Versate la farina e mescolate velocemente. Fate dorare qualche istante e stemperate con il brodo, unito a filo. Mescolate, fate ridurre a fuoco dolce finché la salsa si addensa e salatela. Sbriciolate nel mixer la mollica e conditela con un filo d'olio e sale. Staccate le cozze dai gusci e conservate questi ultimi. Sbucciate e tritate cipolla e aglio. Fateli appassire in una padella con un filo d'olio. Aggiungete i gamberi e le cozze e fate saltare a fuoco vivo un minuto. Versate la salsa e lasciate ridurre qualche istante. Dividete le cozze e l'intingolo nei gusci tenuti da parte. Allineateli su una placca rivestita di carta da forno, cospargete con la mollica, irrorate con un filo d'olio e infornate a 200° per pochi minuti, finché il crumble inizia a dorare. Sfornate, guarnite con il prezzemolo e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg di cozze * 50 g di provola * 2 spicchi d'aglio * 2 cm di zenzero fresco * 1 ciuffo di prezzemolo * Timo secco * Burro * Pepe

Private le cozze di incrostazioni e barbe. Lavatele e fatele aprire in una padella, coperta, con un filo d'olio. Sgocciolatele e scartate i gusci vuoti. Trasferitele cozze in 4 tegamini imburrati. In una padella, sciogliete una grossa noce di burro e rosolate a fuoco basso l'aglio, spellato e tritato, con lo zenzero sbucciato e grattugiato. Spegnete il fuoco e unite una presa di timo secco e il prezzemolo tritato. Cospargete la miscela sulle le cozze. Distribuite la provola grattugiata a filetti, una macinata di pepe e passate i tegamini in forno a 170° per pochi minuti, finché il formaggio è fuso.

Tegamini all'aglio

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg di cozze pulite * 2 cm di zenzero fresco grattugiato * 2 spicchi d'aglio * 1 ciuffo di timo * 1 lime * 1 limone * 50 ml di latte di cocco non zuccherato * Olio extravergine d'oliva

Stendete in una pirofila un largo pezzo di alluminio o carta da forno, lasciandolo sbordare. Lavate le cozze e disponetele nella pirofila, con gli spicchi d'aglio, senza ammassarle troppo. Mescolate il succo del lime, il latte di cocco, lo zenzero e versateli sulle cozze. Lavate il limone, ricavate la scorza a filetti e aggiungeteli nel cartoccio con qualche rametto di timo. Coprite con altro alluminio o carta da forno e sigillate i bordi, senza stringere troppo ma formando un cartoccio gonfio. Infornate circa 15 minuti a 200° finché le cozze sono aperte e servite con timo fresco.

Cartoccio aromatico

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

Crostini al gratin

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
16 cozze pulite * 8 fette di pancarrè * 1 arancia * 1 cucchiaio di farina di mandorle * 1 spicchio d'aglio * 1 cucchiaio di prezzemolo tritato * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate le cozze e fatele aprire in una padella coperta con un filo d'olio e l'aglio spellato. Lavate l'arancia, grattugiate la scorza e spremete il succo. Scolate le cozze, sgusciatele e conditele in una ciotola con un filo d'olio e uno di succo d'arancia. Ricavate 2 dischi da ogni fetta di pane e allineateli su una placca oliata. Sbriciolate nel mixer i ritagli di pane. Mescolateli con la scorza, la farina di mandorle, un filo d'olio e di succo d'arancia, poco sale, e il prezzemolo. Dividete le cozze su dischi di pancarrè, cospargetele con il composto di briciole, irrorate d'olio e infornate sotto al grill per 5 minuti.

Conchiglie ripiene

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
24 cozze pulite * 120 g di riso parboiled * ½ cipolla * 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro * 1 mazzetto di erbe miste (aneto, rosmarino, basilico, alloro) * Peperoncino in polvere * Cannella in polvere * 1 cucchiaio di uvetta * 2 lime * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le cozze e fatele aprire in una padella, coperta, con un filo d'olio. Spegnete, sgocciolatele conservando il liquido, privatele delle valve vuote e tenetele da parte su un vassoio, coperte con pellicola. Misurate il liquido di cottura delle cozze e allungatelo con tanta acqua da ottenere 240 ml. Sbucciate e tritate la cipolla. Fatela appassire in un tegame con un filo d'olio e qualche rametto di erbe. Eliminate gli aromi, aggiungete il riso, il concentrato e una presa di peperoncino e cannella. Fate insaporire qualche istante, bagnate con il liquido delle cozze allungato, unite l'uvetta e portate a bollore. Coprite e cuocete 15 minuti, finché tutto il liquido è assorbito. Regolate se occorre di sale, togliete dal fuoco e dividete il riso nelle cozze. Spruzzate con il succo di un lime, guarnite con erbe fresche e servite con spicchi del lime rimasto.

Risotto giallo

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di riso Arborio * 500 g di cozze pulite * 1 spicchio d'aglio * 1 scalogno * 1 bustina di zafferano * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 ciuffo di timo limone * 900 ml brodo di pesce o vegetale * Vino bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate le cozze, fatele aprire in una padella con l'aglio schiacciato e un filo d'olio, sgocciolatele (conservate il liquido) e sgusciatele, tranne alcune per la decorazione. Tenetele da parte coperte con pellicola. Spellate e tritate lo scalogno e fatelo appassire in una casseruola con un filo d'olio e 2 rametti di tomo. Eliminate il timo, unite il riso, lasciate tostare qualche istante e sfumate con poco vino. Bagnate con il liquido delle cozze e scioglietevi lo zafferano. Portate a cottura il risotto, unendo poco per volta il brodo caldo. Aggiungete le cozze, rigirate con delicatezza. regolate se occorre di sale e servite con timo fresco e prezzemolo tritato.

COZZE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,5 Kg di cozze grandi * ½ cipolla * 2 spicchi d'aglio * 200 g di passata di pomodoro * 1 uovo * 1 foglia di alloro * 1 mazzetto di prezzemolo * 1 peperoncino secco * Pangrattato * Vino bianco * Olio di semi di arachidi * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private le cozze delle incrostazioni e delle barbe. Lavatele e fatele aprire in un tegame con un filo d'olio d'oliva, uno di vino e uno spicchio d'aglio schiacciato. Sgocciolatele (conservate il liquido) e fatele intiepidire. Nel frattempo, fate appassire la cipolla e l'aglio rimasto, spellati e tritati, in una padella con un filo di olio d'oliva. Sfumate con qualche cucchiaio di liquido delle cozze. Unite passata, peperoncino sbriciolato e alloro. Regolate di sale, pepate e cuocete 10 minuti. Sgusciate le cozze, passatele nell'uovo sbattuto, rotolatele nel pangrattato e friggetele in abbondante olio di semi ben caldo. Scolatele su carta da cucina e infilatele sugli spiedini, alternate a foglie di prezzemolo. Allineatele su una placca e infornatele 5 minuti a 200º. Servitele con la salsa calda a parte.

Spiedini dorati

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

Patate e mandorle

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di cozze pulite * 2 patate * 2 pomodori * 200 g di fagiolini * 30 g di mandorle spellate * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate e lessate le patate in acqua salata. Mondate e lessate i fagiolini. Scolate tutto, pelate le patate e tagliatele a tocchetti, dividete i fagiolini a pezzetti e fate raffreddare. Intanto, sciacquate le cozze e fatele aprire in un tegame, coperto, con un filo d'olio e l'aglio schiacciato. Scolatele e sgusciatele, lasciandole raffreddare in una terrina coperte dal loro liquido. Lavate e tagliate a dadini il pomodoro. Mescolate in una insalatiera le cozze sgocciolate, le patate, i fagiolini, i pomodori, le mandorle grossolanamente tritate e il prezzemolo. Condite con olio, sale, pepe e il succo del limone.

Gratin al formaggio

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di cozze pulite * 120 g di spinacini novelli * 80 g di provola * 20 g di parmigiano reggiano grattugiato * 3 cucchiai di besciamella pronta * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le cozze e fatele aprire in una casseruola, a fuoco vivo. Sgocciolatele ed eliminate le valve vuote. Intanto, sciacquate gli spinacini e fateli appassire in un tegame con poco burro, sale e pepe. Mescolate in una ciotolina la besciamella con la provola grattugiata a filetti e il parmigiano. Staccate i molluschi da gusci, dividete nelle conchiglie gli spinaci e rimettetevi sopra le cozze, allineando via via le valve su una placca, rivestita di carta da forno. Dividetevi la salsa e passate sotto il grill pochi minuti, finché i formaggi fondono e la superficie risulta dorata.

Guazzetto con gamberi

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg di cozze * 150 g di gamberi sgusciati * 1 gambo di sedano * 1 carota * 1 spicchio d'aglio * 100 ml di vino bianco * 1 mazzetto di erba cipollina * Peperoncino in fiocchi * Brodo di pesce o vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale

Private le cozze di incrostazioni e barbe e lavatele. Fatele aprire in un tegame, coperto, con un filo d'olio e scolatele conservando il liquido di cottura. In una padella, fate appassire l'aglio, spellato e tritato, con un filo d'olio. Unite carota e sedano, puliti e tagliati a filetti. Insaporite con sale e peperoncino e fate saltare qualche minuto. Sfumate con il vino e allungate con il liquido delle cozze e qualche mestolo di brodo. Portate a bollore e aggiungete i gamberi, privati del filo nero e lavati. Cuocete 3 minuti, riunite le cozze, mescolate un minuto e servite con l'erba cipollina tagliuzzata.

Spaghetti alle carote

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti * 500 g di cozze pulite * 2 carote * 1 scalogno * 1 spicchio d'aglio * 1 peperoncino secco * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate le cozze e fatele aprire in un tegame, coperto, con un filo d'olio. Sgocciolatele e conservate il liquido di cottura. Mondate e tagliate a rondelle le carote. Spellate e tritate scalogno e aglio e fateli appassire in una padella con un filo d'olio e peperoncino a piacere. Unite le carote, salate fate stufare 15 minuti. Intanto, lessate gli spaghetti in acqua salata. Scolateli al dente e trasferiteli nella padella insieme alle cozze, al loro liquido di cottura e a un filo d'olio. Fate insaporire 2-3 minuti, cospargete col prezzemolo tritato e servite.

Tegame allo zafferano

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg di cozze * 2 pomodori * 1 cipollotto * 1 spicchio d'aglio * 1 bustina di zafferano * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 ciuffo di timo * Vino bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private le cozze di incrostazioni e barbe e lavatele. Tritate il cipollotto mondato e l'aglio spellato. Fateli appassire in un tegame ampio con un filo d'olio. Aggiungete i pomodori lavati e tagliati a dadini, qualche rametto di timo e il prezzemolo tritato. Sfumate con il vino e stemperatevi lo zafferano. Pepate, unite le cozze, mettete il coperchio e fatele aprire. Togliete dal fuoco e servite.

SCALOPPINE
la bontà sposa la tenerezza

Pollo ai fichi

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di fettine di petto di pollo * 8 fichi * 100 ml di vino bianco * Peperoncino in polvere * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate e asciugate i fichi, poi tagliateli a dadini. Rosolate un minuto per lato le fettine di pollo in una padella, con un filo d'olio, a fuoco vivo. Toglietele e sfumate con il vino. Aggiungete i fichi, sale, pepe, peperoncino e fateli rosolare qualche istante. Riunite le fettine di pollo e cuocete altri 8-10 minuti. Regolate di sale, pepe, peperoncino e servite, a piacere con altri fichi freschi a spicchi.

Con i germogli di soia

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di fettine di petto di pollo * 200 g di germogli di soia * 1 ciuffo di prezzemolo * Salsa di soia * Farina * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i germogli di soia, sbollentateli in acqua salata un minuto e scolateli. Infarinate le fettine di pollo, scuotendo l'eccesso, e rosolatele in una padella con un filo d'olio 2-3 minuti per lato.

Versate un filo di salsa di soia, pepate e mescolate. Unite i germogli di soia e lasciate insaporire e addensare il sughetto per 2-3 minuti. Completate con il prezzemolo tritato, spegnete e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di fettine di fesa di tacchino * 400 g di fagiolini * 2 scalogni * 1 spicchio d'aglio * 2 cucchiai di miele * 1 arancia * 1 limone * 100 ml di vino bianco * Burro * Sale e pepe

Lavate arancia e limone, grattugiate le scorze, spremete i succhi e mescolateli in una ciotolina con il miele. Mettete le fettine tra 2 fogli di carta da forno e battetele con un batticarne. Rosolate aglio e scalogno, spellati e tritati, in una padella con una noce di burro. Levate il soffritto dalla padella con una paletta forata, unite le fettine, rosolate 2-3 minuti per lato, salate e pepate. Intanto, mondate i fagiolini e lessateli in acqua salata. Togliete dalla padella le scaloppine. Versate il mix di miele e riunite il soffritto. Sfumate con il vino, fate evaporare e cuocete 2 minuti. Rimettete in padella le scaloppine, rigiratele 2 minuti nel condimento, regolate di sale e servite con i fagiolini, irrorando il tutto con il fondo di cottura.

Tacchino al miele

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Marsala e lime

Preparazione 10 minuti
Tempo di cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di fettine di vitello * 70 ml di Marsala secco * 2 lime * 1 ciuffo di salvia * Farina * Noce moscata * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i lime, spremetene uno e tagliate l'altro a spicchi. Infarinate le fettine e rosolatele 2 minuti per lato in una padella con un filo d'olio, una noce di burro e 2 foglie di salvia. Versate il succo del lime e, dopo un minuto, eliminate la salvia, togliete le scaloppine e tenetele in caldo. Unite nella padella il Marsala, una grattugiata di noce moscata, gli spicchi di lime e mescolate, staccando bene il fondo per ottenere una salsa cremosa. Rimettete le scaloppine nella salsa con qualche foglia di salvia fresca, sale e pepe. Cuocete 2 minuti a fuoco medio, rigirando, spegnete e servite.

Alla ligure con il pesto

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di fettine di petto di pollo * 3 cucchiai di pesto * 20 g di pinoli * 1 ciuffo di basilico * 50 ml di vino bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Battete con il batticarne le fettine di pollo, tra 2 fogli di carta da forno, per appiattirle. Rosolatele 2 minuti per parte in una padella con un filo d'olio. Pepatele, sfumatele con il vino e cuocete 5-6 minuti, con il coperchio. Toglietele e tenetele in caldo. Stemperate il pesto nel fondo di cottura, fuori dal fuoco. Versate la salsa sulle scaloppine, completate con i pinoli, ciuffetti di basilico e servite subito.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di fettine di vitello * 800 g di patate * 2 pomodori ramati * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 30 g di olive nere snocciolate * 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro * 50 ml di vino bianco * 1 ciuffo di basilico fresco * Brodo di pollo o vegetale * Farina * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Scaldate una noce di burro e un filo d'olio in una padella, aggiungete le patate sbucciate e tagliate a pezzetti e rosolatele 20-25 minuti, finché iniziano a dorare. Toglietele e tenetele da parte. Rosolate nella padella le fettine, 1-2 minuti per lato. Salatele, pepatele e tenetele da parte. Fate appassire nella padella la cipolla, spellata e affettata, e l'aglio, sbucciato e tritato. Spolverizzate la farina, fate tostare un minuto mescolando, sfumate con il vino e lasciate evaporare. Unite il concentrato, scioglietelo con poco brodo e riunite le patate e le scaloppine nella padella. Rigiratele nel condimento e spegnete. Aggiungete i pomodori a tocchetti, le olive e trasferite il tutto in una pirofila. Infornate a 180° per 10 minuti. Servite con il basilico.

Sapori mediterranei

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 50 minuti

Vino e ginepro

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di fettine di petto di pollo * 1 cucchiaio di bacche di ginepro * 100 ml di vino bianco * 60 ml di brodo di pollo * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Farina * Sale e pepe

Infarinate le fettine e rosolatele 1-2 minuti per lato in una padella con una noce di burro. Salate, pepate e tenete da parte. Sfumate il fondo con il vino, aggiungete il brodo, le bacche di ginepro leggermente pestate e mescolate per ottenere una salsina. Riunite le scaloppine, fate insaporire 4-5 minuti e completate con il prezzemolo tritato.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di fettine di fesa di tacchino * 500 g di spinaci * 2 pomodori * 1 mozzarella * Noce moscata * Farina * Burro * Sale e pepe

Tagliate la mozzarella a fettine e fatele sgocciolare su carta da cucina. Lavate i pomodori e tagliateli a rondelle sottili. Sistemate le fettine di carne tra 2 fogli di carta da forno e battetele leggermente col batticarne. Infarinatele e rosolatele 2 minuti per lato in una padella con una noce di burro, sale e pepe. Toglietele e fate appassire nella padella gli spinaci con poco altro burro. Regolate di sale e insaporite con una grattugiata di noce moscata. Sistemate le scaloppine in una pirofila, rivestita di carta da forno. Copritele con gli spinaci, le rondelle di pomodori e le fettine di mozzarella. Pepate a piacere e passate in forno a 180° finché la mozzarella inizia a fondere. Sfornate e servite.

Con spinaci e mozzarella

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

Maiale ai funghi

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
12 fettine sottili di lonza di maiale * 250 g di funghi finferli * 1 cipolla * 100 ml di vino bianco * 100 ml di panna fresca * 1 ciuffo di prezzemolo * Brodo di carne * Farina * Burro * Sale e pepe

Mondate i funghi tagliando a pezzetti i più grandi. Spellate e tritate la cipolla. Battete le fettine di lonza con il batticarne, tra 2 fogli di carta da forno, e infarinatele. Rosolatele in una padella con una noce di burro 2 minuti per lato. Salatele e pepatele, toglietele dalla padella e tenetele in caldo. Fate appassire nella padella metà della cipolla, sfumate con il vino e fate evaporare. Aggiungete la panna e poco brodo, fate ridurre la salsa della metà e regolate di sale. Intanto, rosolate i funghi in un tegame con la cipolla rimasta, burro, sale e pepe. Riunite la carne nella padella con la salsa, fate insaporire rigirando 1-2 minuti, aggiungete i funghi e cuocete ancora qualche istante. Completate con il prezzemolo tritato.

Vitello alla pizzaiola

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di fettine di vitello * 200 g di passata di pomodoro * 1 spicchio d'aglio * 50 ml di vino bianco * 1 ciuffo di basilico * Origano secco * Farina * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Infarinate le fettine di carne e rosolatele 1-2 minuti per lato in una padella con l'aglio spellato e schiacciato, un filo d'olio, sale e pepe. Eliminate l'aglio, togliete le scaloppine e tenetele in caldo. Nella stessa padella, versate il vino e lasciatelo evaporare. Aggiungete la passata di pomodoro, una presa di origano, qualche foglia di basilico e cuocete coperto 10-15 minuti. Regolate di sale e pepe, riunite le scaloppine e fate insaporire 4-5 minuti, rigirandole nel sugo. Spegnete e servite subito.

MELONE che delizia in versione dessert!

Crostata con mandorle

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 panetto di pasta frolla pronta * 1 melone * 2 uova * 3 cucchiai di panna fresca * 70 g di zucchero * 3 cucchiai di farina di mandorle * Mandorle a lamelle * Burro

Imburrate uno stampo con il fondo removibile. Stendetevi la frolla, rifilate l'eccesso e bucherellate il fondo. Sbattete le uova con 20 g di zucchero. Unite la farina di mandorle, la panna e amalgamate. Versate la crema sulla frolla e infornate a 210° per circa 30 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare su una griglia. Tagliate il melone a metà, eliminate i semi e ricavate dalla polpa tante palline, usando uno scavino. Versate in un pentolino 100 ml di acqua con lo zucchero rimasto. Portate a bollore e lasciate sobbollire per qualche minuto, per ottenere uno sciroppo. Distribuite le palline di melone sulla crostata. Irroratele con lo sciroppo caldo e cospargete con le mandorle. Fate raffreddare prima di servire.

Yogurt al muesli

Preparazione
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 piccoli meloni * 350 g di yogurt alla fragola * 400 g di frutti di bosco * 100 g di muesli * 1 ciuffo di menta

Lavate i meloni, tagliateli a metà e privateli dei semi. Dividete nei meloni lo yogurt, mescolato con 2/3 del muesli. Guarnite con i frutti di bosco lavati, il muesli rimasto e la menta.

MELONE

Coppa al Porto

Preparazione 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 melone * 240 ml di Porto bianco * 50 g di zucchero

Lavate il melone, tagliate la calotta e, con uno scavino, prelevate la polpa a palline, scartando i semi. Ripulite bene la scorza con un coltellino per ottenere una coppa. Mescolate le palline in una ciotola con il Porto e lo zucchero. Coprite con pellicola, avvolgete in pellicola anche la scorza svuotata e mettete tutto in frigorifero per circa 3 ore. Versate le palline all'interno della coppa di melone e servite.

Tiramisù d'estate

Preparazione
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di polpa di melone * 12 biscotti secchi alla cannella * 250 g di mascarpone * 250 g di panna fresca * 60 g di zucchero a velo

Riducete il melone a dadini, mescolateli in una ciotola con un cucchiaio di zucchero a velo e lasciate riposare. Nel frattempo, montate le uova con lo zucchero fino a renderle spumose. Incorporate con una spatola il mascarpone e la panna montata. Sbriciolate i biscotti e dividetene 3/4 in 4 bicchieri o coppette. Bagnateli con il succo del melone che si è formato sul fondo della ciotola. Coprite con strati di crema al mascarpone e dadini di melone. Terminate con crema, dadini e i biscotti sbriciolati rimasti.

Tartellette di sfoglia

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta * 1 melone * 6 cucchiai di zucchero di canna * 30 g di mandorle a lamelle

Srotolate la sfoglia su una placca, lasciandola sulla sua carta da forno, ricavate 6 dischi di circa 10 cm di diametro, eliminate la pasta in eccesso e coprite con altra carta da forno. Posizionate una seconda teglia sui dischi, per evitare che si gonfino in cottura, e infornate a 210° per 15 minuti. Nel frattempo, private il melone di semi e scorza e tagliatelo a fettine sottili. Eliminate alle tartellette la carta superiore, dividetevi le fettine di melone, cospargete con lo zucchero di canna, le mandorle e ripassate in forno 5 minuti. Sfornate e servite subito.

INGREDIENTI PER 12 PERSONE
1 melone * 1 mela * 450 g di formaggio fresco spalmabile * 24 biscotti secchi * 70 g di burro, più quello per gli anelli * 130 g di zucchero semolato * 2 uova * Cannella in polvere * 1 cucchiaino di estratto di vaniglia * Zucchero di canna

Foderate una placca con carta da forno e disponetevi 12 anelli di metallo di 5-6 cm di diametro, imburrati internamente. Frullate i biscotti nel mixer e amalgamateli con il burro fuso. Dividete il composto negli anelli e livellatelo. Cuocete a 160° per 5 minuti, sfornate e fate raffreddare. Sbucciate e pulite la mela, tagliatela a dadini e mescolateli in una ciotola con un pizzico cannella. Lavorate il formaggio con lo zucchero semolato e l'estratto di vaniglia, poi incorporate le uova e le mele. Dividete il composto negli anelli e infornate 25 minuti, sempre a 160°. Tagliate il melone a –, privatelo dei semi e ricavate palline di polpa con un scavino. Rotolatele nello zucchero di canna e disponetele sui mini cake, sformati. Guarnite a piacere con fettine di mela essiccate.

Mini cake alla mela

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Bicchierini al cocco

Preparazione
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 melone * 400 ml di latte di cocco in lattina * 4 cucchiai di zucchero * Acqua di rose o di fiori d'arancio * 30 g di pistacchi sgusciati * 1 ciuffo di menta

Pulite e private dei semi il melone, poi ricavate tante palline con uno scavino e mescolatele in una ciotola con metà zucchero. Tritate grossolanamente i pistacchi. Scolate la parte liquida del latte di cocco e montate quella più densa con una frusta elettrica, in una terrina, insieme allo zucchero rimasto e a qualche goccia di acqua di rose o di fiori d'arancio. Distribuite la crema in 4 bicchierini. Guarnite con le palline di melone, i pistacchi e la menta tagliata a filetti.

Gelatina con fragole

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 melone * 1 limone * 6 fragole * 100 g di zucchero * 14 g di gelatina in fogli * 200 ml di vino Moscato

Tagliate a metà il melone, privatelo dei semi e ricavate dalla polpa tante palline, con uno scavino piccolo. Ammollate la gelatina in acqua fredda. Scaldate il vino in una casseruola con lo zucchero, unite le palline di melone, 300 ml d'acqua e cuocete 5 minuti. Unite la gelatina strizzata e mescolate per scioglierla. Lavate e tagliate le fragole a fettine. Sistematele in 6 stampini, versate il composto di vino tiepido e fate raffreddare. Lasciate rassodare in frigo 4-5 ore. Sformate e servite, a piacere con scorzette di limone.

Panna cotta

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di polpa di melone * 500 ml di panna fresca * 100 ml di latte * 100 g di zucchero semolato * 12 g di gelatina in fogli * 1 baccello di vaniglia * 150 g di frollini * 60 g di burro * 20 g di zucchero a velo * 2 cucchiai di gocce di cioccolato fondente

Tritate i frollini, versate a filo il burro fuso e amalgamate. Distribuite il composto sul fondo di 4 stampini, foderati di pellicola lasciata sbordare. Compattate con il dorso di un cucchiaio e fate rassodare in frigo 15 minuti. Mettete a bagno la gelatina in acqua fredda. In un pentolino scaldate il latte, senza farlo bollire. Unite la gelatina strizzata, mescolando per scioglierla, e spegnete. Versate la panna in una casseruola insieme allo zucchero semolato e alla vaniglia, incisa per il lungo. Portate a bollore rigirando. Togliete dal fuoco, eliminate la vaniglia e versate a filo il latte, amalgamando con una frusta a mano. Lasciate intiepidire, versate la crema negli stampini sulla base di biscotti, fate raffreddare e passate in frigorifero per 4-5 ore. Frullate la polpa di melone con lo zucchero a velo e 2 cucchiai di acqua fredda, fino a ottenere una salsa liscia. Sformate i dolci sui piattini, aiutandovi con la pellicola. Guarnite con la salsa di melone, le gocce di cioccolato e servite.

Macedonia piccantina

Preparazione
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di polpa di melone * 400 g di polpa di anguria * 2 limoni * 1 ciuffo di menta * 2 cucchiai di zucchero * Coriandolo in grani (facoltativo) * Peperoncino in polvere * Pepe in grani

Tagliate la polpa di melone e anguria a dadini e trasferiteli in una ciotola. Irrorateli con il succo dei limone, unite lo zucchero e mescolate. Aggiungete la menta tagliata a filetti sottili, qualche grano pestato di pepe e di coriandolo (se lo usate), un pizzico di peperoncino e rigirate. Coprite con pellicola e fate riposare in frigo un'ora. Servite, a piacere con altre spezie.

MELONE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 melone * 2 arance * 2 cucchiai di zucchero * 1 cucchiaio di miele * 1 ciuffo di menta

Tagliate il melone a spicchi, privandolo di semi e scorza. Lavate le arance, grattugiate la scorza di una e spremetele entrambe. In una padella ampia, a bordi alti, portate a bollore il succo con lo zucchero, il miele e la scorza. Quando inizia ad addensarsi, unite gli spicchi di melone e caramellateli 5 minuti rigirandoli ogni tanto. Togliete dal fuoco, unite la menta a filetti, fate raffreddare e servite.

Spicchi caramellati

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 10 minuti

Cialdine alla ricotta

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 melone * 250 g di ricotta * 100 g di farina di mandorle * 150 g di zucchero a velo * 1 albume * 2 cucchiai di canditi di arancia * 1 cucchiaino di acqua di fiori d'arancio * 1 rametto di menta

In una ciotola mescolate la farina di mandorle, 100 g di zucchero, gli albumi e l'acqua di fiori d'arancio. Su un foglio, coperto di carta da forno, disponete l'impasto a cucchiaiate, ben distanziate, appiattendole per formare dei dischetti. Infornate a 200° per 10 minuti. Sfornate e fate raffreddare. Tagliate il melone a metà, eliminate i semi e la scorza, affettate la polpa e ricavate con un tagliabiscotti tanti dischetti. Mescolate la ricotta con lo zucchero rimasto e i canditi. Guarnite le cialdine con la ricotta, i dischetti di melone, la menta e servite.

Direttrice responsabile
ROSSELLA RASULO

UFFICIO CENTRALE
Luca Angelucci
(caporedattore)
Danilo Ascani (caposervizio)
Alessandra Gavazzi (caposervizio)
Francesco Vicario (caposervizio)

REDAZIONE
Sabrina Bonalumi
(caposervizio - coordinatrice spettacolo)
Maria Elena Barnabi (caposervizio)
Francesco Gironi (caposervizio)
Roberta Spadotto (caposervizio)
Sara Recordati, Patrizia Vassallo

UFFICIO GRAFICO
Marcella Mihalich (art director)
Silvia Bennati, Federica Berto,
Roberto Lorenzini (caposervizio),
Valentina Mariani,
Realizzazione grafica:
Emmegi Group srl

RICERCA ICONOGRAFICA
Nicoletta Caffi (responsabile)
Lucia Ciammaichella
Dario Vazzoler

SEGRETERIA
Tiziana Maccarini

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA
DEBI CHIRICHELLA (Presidente),
GIACOMO MOLETTO
(Amministratore Delegato
e Direttore Generale), Jonathan Wright
(Consigliere), Thomas Allen Ghareeb
(Consigliere), Marcello Sorrentino
(Consigliere)

PUBLISHING
Massimo Russo
(Chief Content Officer),
Michela Alpi
(Strategy Consultant
Cinema & Entertainment Specialist),
Cristina Moroni (Senior Product
Manager)

HEARST MAGAZINES
INTERNATIONAL
Jonathan Wright (President,
Hearst Magazines),
Kim St. Clair Bodden
(SVP/Editorial & Brand Director),
Eleonore Marchand (Global Editorial
Director, Luxury Brands)

HEARST GLOBAL SOLUTIONS
ROBERT SCHOENMAKER
(Chief Revenue Officer)

Alberto Vecchione
(Global Sales Director - Foreign Clients)
Simone Silvestri
(Sales Director Business Unit Fashion)
Daniel Davide
(Client Partnerships Sales Director)
Alessandro Caracciolo
(Head Of Digital Sales)
Michele Di Bitonto
(Sales Director Hearst Live)
Alessandra Viganò
(Hearst Global Solutions Global Sales
Director - Foreign Clients)

Immagini © AGF Creative

GENTE IN CUCINA è una testata
Hearst Magazines Italia SpA

ALLEGATO REDAZIONALE A “GENTE” N. 33/2022
NON VENDIBILE SEPARATAMENTE

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE

DISTRIBUZIONE: Distributore per l’Italia e per l’Estero Press-di Distribuzione Stampa e
Multimedia S.r.l. - 20054 Segrate (MI)

Stampa: Arti Grafiche Boccia - via Tiberio Claudio Felice 7 - 84131 - Salerno
Printed in Italy

Federazione Italiana
Editori Giornali